

# ベクトル合わせ 後期 実施報告書

2018.12.15 (土) ,16 (日)

三重交通 G スポーツの杜 鈴鹿

今年度の三重県サッカー協会ベクトル合わせ後期は、U-13 みえ国体ターゲットエイジの強化キャンプにおける、スペイン人コーチ ジョセップ マリア・ローマ 氏のトレーニングの見学及びディスカッションを行いました。

① 15日午前、② 15日午後、③ 16日午前、④ 16日午後の4セッションに分け、それぞれトレーニング見学後、コンセプトの説明およびディスカッションという形で実施いたしました。以下に、各セッションの報告をさせていただきます。

## ① テーマ：1対1

スペインでは、「ドリブル」には、

- ・ボールを運ぶためのドリブル「CONDUCCION(コンドゥクション)」
- ・相手を抜くためのドリブル「REGATE(レガテ)」

の2種類があり、すべてのポジションにおいて、レガテによって相手を抜き去ることで、出し手自身がパスラインを作ることの重要性がテーマであった。

レガテの重要な4つの要素として

- ・前へ進む
- ・フェイント
- ・間合い
- ・リズムの変化

が挙げられ、 rondやドリルによって、要素を確認していくトレーニングが行われた。

トレーニング後のディスカッションの中では、日本人は国民性からか、ミスを恐れてチャレンジしない選手が多い傾向があることが指摘され、指導者側がエラーを責めない姿勢を持ち、エラーを怖がらずにチャレンジを繰り返す土壌を作っていくことの重要性について話し合われた。



## ② テーマ：ポゼッション

午前中に行われた相手をはがすドリブルの意識を常に持ちつつ、その中で相手のブロックラインを攻略していく手法についてのトレーニングが行われた。

キーワードとして、

- ・相手の前でボールを受けるのではなく、ブロックラインと同じ高さでボールを受けること
- ・遠い方の足でコントロールして体を開くこと
- ・足元にボールを止めるのではなく、相手の状況を見てコントロールする方向を判断すること

が強調された。また、前を向けずにボールを戻さざるを得なかったときは、落とした瞬間には受け手に「戻る」という感覚を持たせることの重要性について何度も確認し、受け手も出し手も常にパスラインを作るためのアクションを起こすことを意識してトレーニングが進められた。

トレーニング後のディスカッションの中では、日本のサッカーの、守備におけるボールを奪いに行く意識の低さが指摘され、相手の前で止まらず、ボールに向かってチャレンジすることの必要性について話し合われた。

### ③ 一日目の復習+ゲーム

ゴールを付け、より実戦に近い形で、1日目のテーマであった「レガテ」「パスラインを作ること」を確認し、その後2チームに分けて紅白戦を行った。

センターバックから前に仕掛け（レガテ）、そのタイミングで受け手がパスラインを作るアクションを起こす（相手のブロックラインより奥のスペースで受ける）ことを意識して1時間程度トレーニングを行い、その後15分×3本の紅白戦を行った。

インターバルでのコーチングとして、

- ・ボール保持者はフリーな状態では焦らずに落ち着くこと
- ・受け手はマークを外そうとして逆に相手に近づいてしまうのを避けること

の2点が選手たちに伝えられた。

このゲームの中で、センターバックが前へ「レガテ」する場面が少しずつ表れ始め、トレーニングの成果が確認できるゲーム内容であった。

### ④ 改善トレーニング

午前中のゲームを受けての、改善トレーニングが行われた。

キーワードとしては、

- ・前を向く意識
- ・縦パスの改善
- ・スペースを作る動き、使う動き

が挙げられる。

後方へのパス、後方へのコントロールに厳しく制限を加え、前向きへの意識を強く意識づける4対4から始まり、受け手が前向きにコントロールした状況から始まる3対2、ドリブルと縦パスのチョイス、受け手のポジショニングと体の向きを

テーマとした2対1を行ったのち、最終確認のゲームで二日間のトレーニングは終了した。

トレーニング後の総括では、ポゼッションはできるが、攻撃方向あるポゼッションが苦手であることが指摘され、自分で仕掛けて相手を抜き去ることで数的優位を作る意識を忘れないこと、ボールを受ける際に体の向きを開く意識を忘れないことの2点が強調された。受講後の選手たちは、レガテの4要素を頭の中にしっかりと吸収できている様子であった。

ディスカッションでは、日本のサッカーにおける「自分でかわしてパスラインを作る意識の低さ」が指摘され、エラーを恐れないメンタルを選手に植え付けてほしいとの助言をいただいた。

